




1		Höck	Januar '18		2		Höck	Februar '18		3		Höck	März '18	
01 Mo			Neujahr		01 Do			5		01 Do			9	
02 Di					02 Fr					02 Fr				
03 Mi			1		03 Sa	09:00	Training			03 Sa	09:00	Training	Winterthur	
04 Do					04 So					04 So				
05 Fr					05 Mo					05 Mo				
06 Sa		09:00	Training		06 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch			06 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		
07 So			Züri rännt Seelauf		07 Mi	<b>Höck</b>		6		07 Mi	<b>Höck</b>		10	
08 Mo					08 Do					08 Do				
09 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		09 Fr					09 Fr			<b>Trainingsweekend</b>	
10 Mi	<b>Höck</b>		2		10 Sa	09:00	Training			10 Sa			<b>Trainingsweekend</b>	
11 Do					11 So			<b>1. AGM Longjog</b>		11 So		50. Engadiner	<b>Trainingsweekend</b>	
12 Fr					12 Mo					12 Mo				
13 Sa		09:00	Training		13 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch			13 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		
14 So			Swiss Snow Walk Run Arosa		14 Mi			7		14 Mi			11	
15 Mo					15 Do					15 Do				
16 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		16 Fr		<b>! Freitag ! Fondue-Essen 19:00 Uhr</b>			16 Fr				
17 Mi			3		17 Sa	09:00	Training			17 Sa	09:00	Training	30. Kerzerslauf	
18 Do					18 So					18 So			CityRunning HM	
19 Fr					19 Mo					19 Mo				
20 Sa		09:00	Training		20 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch			20 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		
21 So					21 Mi			8		21 Mi			12	
22 Mo					22 Do	<b>Höck</b>				22 Do	<b>Höck</b>			
23 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		23 Fr					23 Fr				
24 Mi			4		24 Sa	09:00	Training Reusslauf Bremgarten			24 Sa	09:00	Training	Bad. Limmatlauf/Waldreinigung	
25 Do	<b>Höck</b>				25 So					25 So				
26 Fr		GV Müli Mülligen; 18:45 Uhr Essen; GV 20:00 Uhr			26 Mo					26 Mo				
27 Sa		09:00	Training		27 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch			27 Di	19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch		
28 So			Reppischtalllauf		28 Mi			9		28 Mi			13	
29 Mo										29 Do				
30 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch							30 Fr			Karfreitag	
31 Mi										31 Sa	09:00	Training	Karsamstag; GP Fricktal	
<b>2018-05-29</b>											<b>Höck</b>			
													= Schulferien Gebenstorf	







4	Höck	April '18	5	Höck	Mai '18	6	Höck	Juni '18
01 So		Ostern	01 Di		Maifeiertag	01 Fr		
02 Mo		Ostermontag	02 Mi	Höck		02 Sa	09:00 Training	Passwang Berglauf
03 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	03 Do		18	03 So		
04 Mi	Höck		04 Fr			04 Mo		
05 Do		14	05 Sa	09:00 Training	SOLA Staffette	05 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch
06 Fr			06 So		Wings for Life	06 Mi		40. Forchlauf 21km 405m/15km 270m
07 Sa	09:00 Training	GP Dübendorf	07 Mo			07 Do		23
08 So		2. AGM Longjog	08 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	08 Fr		
09 Mo			09 Mi		19	09 Sa	09:00 Training	Bieler Lauftage
10 Di			10 Do		Auffahrt Johanitterlauf; Flughafenlauf	10 So		Bieler Lauftage
11 Mi		15	11 Fr			11 Mo		Markus Füglister
12 Do			12 Sa	09:00 Training		12 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch
13 Fr			13 So		Aargau Marathon; Muttertag	13 Mi		Hornbräteln
14 Sa	09:00 Training		14 Mo			14 Do	Höck	24
15 So			15 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	15 Fr		
16 Mo			16 Mi		20	16 Sa	09:00 Training	
17 Di			17 Do	Höck		17 So		
18 Mi		16	18 Fr			18 Mo		
19 Do	Höck		19 Sa	09:00 Training	GP Bern	19 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch
20 Fr			20 So	09:00 Training	Pfingsten	20 Mi		25
21 Sa	09:00 Training		21 Mo		Pfingstmontag	21 Do		
22 So		Zürich Marathon	22 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	22 Fr		
23 Mo			23 Mi		1000 m Cup Baden	23 Sa	09:00 Training	
24 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	24 Do		21	24 So		Aletsch Halbmarathon; Grenchen Berglauf
25 Mi		1000 m Cup Baden	25 Fr		Hasli Night Run	25 Mo		
26 Do		17	26 Sa	09:00 Training	Lenzburgerlauf	26 Di		Schachen-Cup Brugg, 1500m
27 Fr		Tüfelschlucht Berglauf	27 So		Winterthur Marathon	27 Mi	Höck	1000 m Cup Baden
28 Sa	09:00 Training		28 Mo			28 Do		26
29 So		3. AGM Longjog; Aarg. Volkslauf	29 Di		19:00 Training Schule Unterwindisch	29 Fr		
30 Mo			30 Mi	Höck		30 Sa	09:00 Training	Lauerzerseelauf
			31 Do		Fronleichnam			22
		Sa.-Trainings ab Sandstr. 66	Höck					
			= Schulferien Gebenstorf					



7		Höck	Juli '18		8		Höck	August '18		9		Höck	September '18	
01 So		09:00 Training	Egelsee inkl. Long Jog		01 Mi			1. August		01 Sa	09:00 Training	Murianer Lauf		35
02 Mo			Markus Füglistner		02 Do					02 So		Switzerland Marathon Light		
03 Di			Schachen-Cup 3000m		03 Fr				31	03 Mo				
04 Mi					04 Sa	09:00 Training				04 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch		
05 Do				27	05 So					05 Mi				
06 Fr					06 Mo					06 Do	Höck			36
07 Sa		09:00 Training			07 Di					07 Fr				
08 So			Gornergrat Zermatt Marathon		08 Mi					08 Sa	09:00 Training			
09 Mo					09 Do	Höck			32	09 So		"25. Jungfrau Marathon		
10 Di			Schachen-Cup Brugg, 12 Min.		10 Fr					10 Mo				
11 Mi					11 Sa	09:00 Training				11 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch		
12 Do	Höck			28	12 So			Slow up AG; Belchen Berglauf		12 Mi				
13 Fr					13 Mo					13 Do				37
14 Sa		09:00 Training			14 Di					14 Fr				
15 So			Vogellisi Berglauf		15 Mi				33	15 Sa	09:00 Training			
16 Mo					16 Do			Stefan Staudenmann & Sven Heger		16 So		Laufnacht Brugg; Greifensee; SM HM		
17 Di		19:00 Training	Schule Unterwindisch		17 Fr					17 Mo				
18 Mi					18 Sa	09:00 Training				18 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch		
19 Do				29	19 So			Velo-Anlass		19 Mi	Höck			
20 Fr			Ägeriseelauf		20 Mo					20 Do		1000 m Cup		38
21 Sa		09:00 Training			21 Di					21 Fr				
22 So			Vogellisi Berglauf		22 Mi	Höck		1000 m Cup Baden		22 Sa	09:00 Training			
23 Mo					23 Do				34	23 So		Wanderung Stoos		
24 Di			Schachen-Cup, 5000m		24 Fr					24 Mo				
25 Mi	Höck				25 Sa	09:00 Training				25 Di	19:00 Training	Schule Unterwindisch		
26 Do				30	26 So			Weissenstein Berglauf		26 Mi				39
27 Fr					27 Mo					27 Do				
28 Sa		09:00 Training			28 Di				35	28 Fr				
29 So			Swiss Alpine Marathon		29 Mi			Sikinga Lauf (Vereinslauf)		29 Sa	09:00 Training			
30 Mo					30 Do					30 So				
31 Di			Schachen-Cup, 10000m-Lauf		31 Fr									
		Höck							Sa.-Trainings ab Sandstr. 66					
		= Schulferien Gebenstorf												



10	Höck		Oktober '18	11	Höck		November '18	12	Höck		Dezember '18	
01 Mo				01 Do	Höck			01 Sa		09:00 Training	Chlauslauf Niederrohrdorf	
02 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	02 Fr			44	02 So				
03 Mi				03 Sa				03 Mo				
04 Do	Höck		40	04 So				04 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
05 Fr				05 Mo				05 Mi	Höck			
06 Sa		09:00	Training	06 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	06 Do				
07 So				07 Mi				07 Fr			49	
08 Mo				08 Do			45	08 Sa		09:00	Training	
09 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	09 Fr				09 So			Zürcher Silvesterlauf	
10 Mi				10 Sa		09:00	Training	10 Mo				
11 Do			41	11 So		<b>Panorama Run Bern &amp; Lichtshow Bundeshaus</b>		11 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
12 Fr				12 Mo				12 Mi				
13 Sa		09:00	Training	13 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	13 Do			50	
14 So			Hallwilerseelauf	14 Mi	Höck			14 Fr		09:00	Training	
15 Mo				15 Do			46	15 Sa		<b>15:00 Weihnachtstraining bei Lilo &amp; Ueli Iten</b>		
16 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	16 Fr				16 So				
17 Mi	Höck			17 Sa		09:00	Training	17 Mo				
18 Do			42	18 So				18 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	
19 Fr				19 Mo				19 Mi				
20 Sa		09:00	Training	20 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	20 Do	Höck		51	
21 So			Lausanne Marathon	21 Mi				21 Fr				
22 Mo				22 Do			47	22 Sa		09:00	Training	
23 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	23 Fr				23 So				
24 Mi				24 Sa		09:00	Training	24 Mo				
25 Do			Herbsttraining 43	25 So			Basler Stadtlauf	25 Di			1. Weihnachtstag	
26 Fr				26 Mo				26 Mi			2. Weihnachtstag	
27 Sa		09:00	Training	27 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	27 Do			52	
28 So			Swiss City Marathon	28 Mi				28 Fr				
29 Mo				29 Do	Höck			29 Sa				
30 Di		19:00	Strassenlampenlauf Schule Unterwindisch	30 Fr				30 So		09:00	Training	
31 Mi				ab Sandstr. 66				31 Mo			Stauseelauf Gippigen	
	Höck			<b>Sa. -Trainings ab Sandstrasse</b>				<b>GV 2019: Fr. 18.01.2018</b>				
		= Schulferien Gebenstorf										